

El cambio es posible

Castro Fernández de Lara, José Leopoldo

2018-10-10

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3952>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

El cambio es posible

Leopoldo Castro Fernández de Lara

Publicado en “E-Consulta”, el 10 de octubre de 2018. Disponible en: <http://www.e-consulta.com/opinion/2018-10-10/el-cambio-es-posible>

¿se puede cambiar? ¿puede una persona violenta dejar de ser violenta? ¿puede una persona floja dejar de ser floja? La vida está llena de mensajes que confirman que no se puede cambiar: “siempre va a ser un alcohólico”, “siempre va a ser una bruja”, “así se va a morir”, “con la edad nos hacemos más necios”, “el mundo siempre ha sido así”, “la vida es así”, “eso te pasa por esperar otra cosa, si ya sabes cómo es...” la evidencia también es aplastante ¿Cuántos casos no conocemos de primera mano en donde una situación se mantiene en el tiempo y los actores implicados la reiteran con sus hábitos y comportamientos pero paradójicamente esperan que algo sea diferente? Podemos pensar en los amigos –para no hablar de la pareja- y ver si en el tiempo que los hemos conocido han cambiado. Podemos ver qué hábitos les son nocivos, qué costumbres les estorban para su crecimiento y sin embargo no son capaces por falta de constancia o conciencia de cambiar. Es extremadamente fácil descubrir en ellos cómo mejoraría su vida si tan solo se dieran cuenta de esa conducta que les estorba y condiciona su vida entera. Hasta aquí bien, pero ¿y nosotros mismos? ¿por qué no cambiamos lo que nos estorba y condiciona nuestra paz? ¿por qué nos cuesta tanto generar los cambios que nos harían mejores personas y más capaces de disfrutar el día a día?

Es muy fácil descubrir en otros estos fallos, pero en nosotros cuesta más. Parto del supuesto de que todos tenemos actitudes, comportamientos o incluso pensamientos que nos conviene desechar y sustituir por otros. ¿por qué no lo hacemos? Esto constituye un punto ciego que se justifica con mecanismos mentales complejos como la disonancia cognitiva y la atención selectiva.

A veces incluso consideramos que nosotros sí cambiamos y los demás no. Que somos capaces de mejorar y ser mejores seres humanos, pero a los otros les cuesta. ¿no te parece que esto cuando menos es sospechoso? Aceptar que para nosotros el cambio es una realidad y para los demás es de difícil acceso es una creencia peligrosa pero normal. Si piensas esto quiere decir que tu cerebro funciona igual que el mío y que compartimos áreas funcionales que nos permiten adaptarnos a una sociedad que ofrece acertijos difíciles de resolver y antes que descubriremos incongruentes (en el sentido amplio del concepto utilizado por C. Rogers) nos adaptamos para no morir.

La buena noticia es que el cambio es posible y se encuentra grabado en nuestra naturaleza al igual que en los demás seres que compartimos este planeta. Basta voltear y observar para descubrir que todo se encuentra en constante cambio y nosotros también. Existen sin embargo condiciones necesarias para el cambio: en primer lugar, aceptar la posibilidad de que es posible. Tal vez lo más difícil es dar este primer paso pues implica un cambio de paradigma y una renuncia a las estructuras rígidas a las que desde pequeños nos vemos expuestos; la escuela, la religión, las costumbres

familiares, la identidad nacional o regional constituyen programaciones que si las aceptamos como naturales nos determinan y nos encasillan en lo que supuestamente somos. Una vez que aceptamos –por ejemplo- que somos mexicanos es difícil poder no serlo. Lo mismo pasa con las otras instituciones a las cuales pertenecemos sea por afiliación voluntaria o heredada.

Si logramos romper esta creencia fundamental de que somos lo que hacemos, de que nuestra identidad es lo que somos entonces estamos listos para dar el segundo paso: elegir qué queremos para nuestra experiencia humana. Una vez que rompemos la identificación social-identidad-cuerpo-comportamientos entonces podemos decidir hacia dónde queremos dirigirnos. Suena simple, pero es el camino. Sugiero que si lo deseas lo intentes con un cambio sencillo. En primer lugar, observa cómo eres en una actitud o emoción específica. Descúbrete sin defenderte. Si eres una persona envidiosa –por poner un ejemplo- acéptalo. Vive la envidia y disfrútala, rebordéate en ella y déjala salir en tu intimidad, verbalízala y exagérala. No justifiques lo que sientes, solo siéntelo. Y cuando te hartes (que sea demasiado) descubre que es una elección. Que decides ser así para obtener algo. Puede ser autocomplacencia, victimización, justificación de los propios errores, no asumir la responsabilidad en tus decisiones o simplemente un placer morboso. No lo juzgues. Nuevamente velo con el corazón abierto. A partir de aquí tú decides si esta estrategia que en otro momento te sirvió para soportar la realidad te es útil en este momento. Tal vez puedas seguir viviendo sin ella. Tal vez puedas tener paz si la dejas de lado. A partir de ahí el cambio es posible.